Heft 1 | Januar/Feburar 2025

BUND DER SCHWERHÖRIGEN HAMBURG e.V.

Hörberatungs- und Informationszentrum

BDS aktuell

Glück, Gesundheit und Frieden für das Jahr 2025

Interessenverband der Schwerhörigen
und Ertaubten in Hamburg,
Wagnerstraße 42, 22081 Hamburg
www.bds-hh.de

Inhalt

	Seite
Auf ein Wort	3-4
Neujahrsempfang	4
Vortragsreihe und Diskussionsforum im BdS	5
Bericht „Tag der offenen Tür“	6-7
Mitgliederversammlung	8-9
Notfalldose im Kühlschrank rettet Leben	10
Passagen aus dem Leben	10-11
Barrierefreiheit hoch zwei: Herausforderungen für Menschen mit Seh- und Hörbehinderung	11
Gemeinsam gegen Einsamkeit	12-13
Interview mit Frank Peters	14-16
Blickfang	17
Buchtipp: Wut, Widerstand und Hoffnung	18
Prüfung der Mitgliedsbeiträge und Zahlungsweise der Beiträge	19
HSSV: Bowlingruppe	20
Aus den Gruppen	
Gruppe Hörend	21
Kochgruppe	21
Selbsthilfegruppe Eltern hörbehinderter Kinder im BdS e.V.	22-23
Radtouren	23
Generation 55 plus	24-25
CI-Gruppe	25
Zwischenstation	26
Kreativgruppe	26
Frauentreff	27
„Café Digital“ für die Generation Plus	28
Feierabendgruppe	28
Spieleabendgruppe	29
Malgruppe	29
Kontakte zu den Gruppen	30
BdS-Intern, Impressum	31

Unseren Veranstaltungskalender finden Sie als Beilage in diesem Heft.

Rechtsberatung

§ Die nächsten Rechtsberatungstermine des Fachanwalts für Verkehrs-, Familien- und Sozialrecht Jan Stöffler finden statt am: §

Do. 27.02.2025
Do. 15.05. 2025
Do. 28.08. 2025
Do. 27.11. 2025

Zeit: 16:00 – 18:00 Uhr
Beratungsdauer: ca. 30 Minuten
Kosten für eine Erstberatung:
Mitglieder im BdS: kostenlos
Nichtmitglieder: 30,00 Euro

Terminvereinbarung über die Geschäftsstelle des BdS.

Telefon: 040-29 16 05
E-Mail: info@bds-hh.de

AUF EIN WORT

Liebe Mitglieder,
ich wünsche Ihnen allen im Namen des Vorstands ein frohes Neues Jahr mit vielen schönen Stunden.
Danke, dass Sie dem Verein die Treue halten.

Apropos Treue, während unserer letzten Mitgliederversammlung gab es zwei ganz besondere Auszeichnungen. Christa Zingelmann und Antje Palm wurden für ihre 65- bzw. 70-jährige Mitgliedschaft geehrt.
Erfreulicherweise konnte bestätigt werden, dass unsere Mitgliederzahl stabil bei ca. 500 Mitgliedern liegt. Den Bericht zur Mitgliederversammlung finden sie auf Seite 8-9.

In diesen unruhigen Zeiten mit Krisen in Umwelt, Wirtschaft, Politik und Kriegsgeschehen vielerorts sind Stabilität und Gemeinschaft wichtige Aspekte im Vereinsleben. Die nächste gemeinsame Veranstaltung findet schon am Sonntag, den 19. Januar statt. Wir laden Sie herzlich zum Neujahrsempfang ein. Auch das beliebte Sommerfest am 21. Juni sollten Sie sich schon mal vormerken.

Ein besonders Ereignis im Herbst 2024 war der sehr gut besuchte „Tag der offenen Tür“. Es wurden vielfältige Aktionen für alle Altersgruppen angeboten. Bei einer Diskussionsrunde, Gebärdenpoesie und einem Lachyoga Workshop hatten die Teilnehmer und Zuschauer viel Spaß. Näheres dazu finden Sie auf Seite 6-7. Herzlichen Dank nochmals allen Helfern, die dazu beigetragen haben, dass dieser Tag ein Erfolg wurde.
Der BdS geht mit der Zeit und hat neben

der Website übrigens auch eine Facebook Seite, die regelmäßig von Frank Peters aktualisiert wird. Ein Interview mit Frank Peters können Se in diesem Heft lesen. Falls Foto- oder Filmfreunde unter Ihnen sind: Wir suchen noch eine zuverlässige und regelmäßige Betreuung für unser Vorhaben, einen Instagram Account zu eröffnen.

Im Zuge des Landesaktionsplanes zur Umsetzung der UN- Behindertenrechtskonvention haben die Hamburger Krankenhausgesellschaft und das Gesundheitsamt den „Pflegeleitfaden für gelingende Kommunikation zwischen Pflegekraft und hörbeeinträchtigen Patienten“ des DSB in Pflegeeinrichtungen und Krankenhäusern vorgestellt. Auch wir haben den Pflegeleitfaden schon an einige Hamburger Krankenhäu-

ser und Pflegeeinrichtungen verteilt. Wir sind gespannt, ob es demnächst positive Rückmeldungen von Patienten oder Pflegekräften gibt.

Zum Schluss noch eine gute Nachricht: Jörg Winkler, unser Hörberater, bietet ab Januar wieder seine monatlichen Vorträge an. Kommen Sie gerne vorbei und erfahren Sie am 15.1.2025 etwas über Sprache und Ableismus.
Einen guten Start ins Jahr 2025 wünscht Ihnen:

Sabine Rosenboom
im Namen des Vorstands.

Neujahrsempfang

Sonntag, den 19. Januar 2025

11 bis 13 Uhr

in der Wagnerstr. 42, 22081 Hamburg

Liebe Mitglieder,
der Vorstand des BdS lädt Sie herzlich zu einem Neujahrsempfang ein. Überbringen Sie dem Vorstand Neujahrsgrüße und stoßen Sie mit einem Gläschen Sekt auf ein für den BdS gut gelingendes Jahr an. Erleben Sie die Neujahrsansprache des Vorsitzenden, welcher einen Rückblick auf das Jahr 2024 hält und seine Vorstellungen für 2025 einbringen wird. Ich würde mich sehr freuen, Sie auf dem Neujahrsempfang begrüßen zu können. Es ist geplant, dass Sie sich auch über Videokonferenz zuschalten können. Bitte melden Sie sich für die Teilnahme vor Ort oder an der Videokonferenz bis zum 16.01.2025 an. Die entsprechenden Links für die Teilnahme werden wir Ihnen rechtzeitig per E-Mail zusenden.

Ihr
Klaus Mourgues
Vorsitzender

Vortragsreihe und Diskussionsforum im BdS

Hallo liebe Mitglieder und Interessierte,
unsere Vorträge finden einmal im Monat mittwochs von 18:00 bis 19:30 Uhr statt. Sie werden mit automatischer Untertitelung (Spracherkennung) und Schriftdolmetschung begleitet, um eine barrierefreie Teilnahme für alle zu gewährleisten. In den Veranstaltungen behandeln wir verschiedene Themen aus den Bereichen Politik, Beruf und Gesellschaft.
Besonders wichtig ist uns, dass ihr als Mitglieder die Möglichkeit habt, eigene Themen vorzuschlagen und sogar selbst zu präsentieren. Wir möchten einen Raum schaffen, in dem Menschen mit Hörbehinderung auf Augenhöhe diskutieren und sich austauschen können.
Habt ihr Ideen für Themen, die ihr gerne mit anderen teilen oder diskutieren möchtet? Wir freuen uns sehr über eure Vorschläge! Schreibt einfach eine E-Mail an joerg-winkler@bds-hh.de und teilt uns eure Ideen mit.
Wir freuen uns schon darauf, euch bei unseren kommenden Veranstaltungen zu begrüßen und gemeinsam spannende, bereichernde Diskussionen zu führen.
Geplante Themenbereiche (unverbindlich)

15. Januar: Sprache und Ableismus: Wie Worte unsere Wahrnehmung von Behinderung prägen.
Der Einfluss von Sprache auf die Wahrnehmung und Behandlung von Menschen mit Behinderung.

12. Februar: So stellen Sie einen Reha-Antrag: Arztgespräch, Formular ausfüllen, bei der Versicherung einreichen. Doch ganz so einfach ist es leider nicht. Der genaue Ablauf wird im Vortrag ausführlich erklärt.
Uhrzeit: 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Saal im BdS, Wagnerstr. 42

Ableismus bedeutet, dass Menschen mit Behinderung unfair behandelt werden. Das zeigt sich in Vorurteilen und Hindernissen, die es ihnen schwer machen, ein normales Leben zu führen und gleichberechtigt dabei zu sein.

Jörg Winkler

Der Vorstand wünscht allen Leserinnen und Lesern besinnliche und erholsame Weihnachtstage und einen guten Rutsch ins neue Jahr!

Klaus Mourgues, Andreas Scholz, Sabine Rosenboom,
Friederike Herr, Torsten Kripke, Ines Helke

13. Oktober 2024:
Tag der offenen Tür

Der Herbst machte sich so langsam bemerkbar, doch im Haus des Bundes der Schwerhörigen in der Wagnerstraße ging es heiß her.
Ein vielfältiges Angebot erwartete die zahlreich erschienen Gäste:

1. Informative Vorträge
2. Interessante Diskussionen
3. Freundschaftliche Begegnungen
4. Lebhafte Talk-Runden
5. Spannende Aktionen
6. Köstliche Genussmomente

Ein Marktplatz der Vielfalt! Bis zum frühen Abend stand das Haus offen für alle, die schnuppern, zuhören und mitmachen wollten.
Zusammenhalt und Engagement waren für jeden deutlich spürbar.
Mitglied zu sein fühlt sich gut an und ist schön, Mitglied werden ist noch schöner!

Fides Breuer

Kerstin Krebs

Ines Helke

Jörg Winkler

Regina Böning, Nicole Niemeyer, Heike Schulz

Die Kreativdamen

Das Orga-Team

Christina Beusse-Schlegel und Merve Karabulut

Beim Lach-Yoga

Karla Scharnitzky, Astrid Marquardt, Jan Ammer (Kochgruppe)

Detlef Gnadeberg

Kirstin Konradi

Karin Perwo-Assmann und Thomas Nedden von der Elbschule

Podiumsdiskussion

Mitgliederversammlung am 9.12.2024

Ein Verein lebt von seinen Mitgliedern. Deshalb begann die Veranstaltung mit einem Dankeschön für treue Mitgliedschaft. Es gab mehrere Urkunden für eine 10, 25 und 40 jährige Zugehörigkeit. Christel Zingelmann ist 65 Jahre dabei und Antje Palm ist sogar 70 Jahre Mitglied. Klaus Mourgues gab eine Zusammenfassung der Vereinsarbeit.
Schwerpunkte waren: Vergangene und zukünftige Veranstaltungen, Öffentlichkeitsarbeit, Arbeitsgruppe „website 2.0“, 1/4 jährliche Treffen von Gruppenleitern und ehrenamtlichen Mitarbeitern mit dem Vorstand.

Besonders interessant war ein Überblick über die Altersstruktur unserer z.Z. 502 Mitglieder.
Der größte Anteil (102) unserer Mitglieder liegt bei 60 – 85 Jahren.
Der kleinste Anteil (28) liegt bei 27-40 Jahren.
Unter dem Leitmotiv: „Mit uns für uns“ sind alle Mitglieder angesprochen, sich mit ihrem Interesse, Engagement und Fachwissen einzubringen und neue Mitglieder zu werben.
Torsten Kripke berichtete über den erfolgreichen Tag der offenen Tür. (Siehe auch die Seiten 6-7 in diesem Heft)

Klaus Mourgues

Andreas Scholz vertrat Jörg Winkler, den Leiter des Hörbiz. Die Beratungszahlen der Sozialberatungsstelle sind über dem geforderten Soll. Eine erneute Zertifizierung ist für 2025 geplant.
Ines Helke sprach über ihre sozialpolitische Arbeit in der Arbeitsgruppe UN-Behindertenrechtskonvention zu den Themen barrierefreie Kulturstätten, barrierefreie Angebote beim NDR, Bildungsarbeit bezüglich Ableismus und Audismus, Inklusion, Teilhabe und Gesundheit.

Unsere Schriftdolmetscherinnen Sandra Kanschat und Gabi Göke

Torsten Kripke

Andreas Scholz

Ines Helke

Jürgen Schäding und Conny Gliese

Jürgen Schäding und Conny Gliese überzeugten sich von der Ordnungsmäßigkeit der Rechnungsführung für das Jahr 2023, und baten um Entlastung des Vorstands.
Conni Gliese stellte eine neue Wahlordnung für den BdS zur Diskussion.

Zum Schluss dankte Klaus Mourgues allen ehrenamtlichen Mitarbeitern und äußerte den Wunsch und das Gesuch für weitere Helfer. Sie werden dringend gebraucht für die Pflege sozialer Medien wie Instagram, für die Öffentlichkeitsarbeit und für die Einsendung von interessanten Artikeln für „BdS aktuell“.

Fides Breuer

Die Lösung steht im Kühlschrank

Notfalldose im Kühlschrank rettet Leben

Immer mehr Menschen in Deutschland leben allein. Gerade für sie ist eine Notfalldose im Kühlschrank eine Beruhigung. Im Notfall kann man dem Notarzt vielleicht nicht mehr sagen, welche Medikamente man einnimmt und unter welchen Erkrankungen und Allergien man leidet. Aber eine kleine Plastikdose in der Kühlschranktür kann das übernehmen.

Sie erleichtert die Arbeit von Sanitätern und Notarzt: Die sogenannte Notfalldose enthält die wichtigsten Gesundheitsinfos des Patienten oder der Patientin. Das hilft im Ernstfall, wertvolle Zeit zu sparen.

Vorerkrankungen wie Diabetes oder Bluthochdruck werden auf dem beigefügtem Infoblatt vermerkt, Blutgruppe, der aktuelle Medikamentenplan. Wichtig ist zum Beispiel die Information, ob der Patient oder die Patientin Blutverdünner nimmt. Ebenso auf dem Infoblatt stehen die Kontaktdaten des behandelnden Hausarztes und welches Krankenhaus Sie bevorzugen. Außerdem passen auch die Beipackzettel der eingenommenen Medikamente in die Dose. Patientenverfügung und Impfpass liegen idealerweise auch in der Notfalldose.

Wenn in Ihrem Haushalt mehrere Personen leben, kommen mehrere Infoblätter in die Dose, am besten, Sie versehen die Infoblätter jeweils mit einem Bild der Person. Stellen Sie die Notfalldose in die Kühlschranktür und kleben Sie außen auf den Kühlschrank einen der beiden Aufkleber. Der zweite kommt an die Innenseite der Wohnungstür.

Warum kommt die Dose in den Kühlschrank? Weil in jedem Haushalt ein Kühlschrank steht und der für die Helfer schnell zu finden ist.

Peter Drews

Passagen aus dem Leben

Hörgeschädigt oder hörbehindert?

Liebe Lesende,

in der letzten Ausgabe des „BdS aktuell“ habe ich gefragt, wie Sie sich selbst bezeichnen. Darauf habe ich keine Antwort erhalten, evtl. grübeln Sie ja noch über die Begrifflichkeiten nach. Im Kreise hörbehinderter Freunde haben wir immer wieder rege Diskussionen darüber.

Was mich betrifft: Wenn ich etwas nicht verstehe, z.B. beim Einkaufen in einem Bekleidungsgeschäft, teile ich den Mitarbeitern häufig mit: „Entschuldigen Sie,

ich bin hörbehindert."
Wenn die Mitarbeitenden dann aber anfangen, mich LAUT anzusprechen, teile ich mit, dass es ausreicht, deutlicher zu sprechen.
Als hörgeschädigt bezeichne ich mich relativ selten, da dieser Begriff suggeriert, dass ein Defekt vorliegt, der mit einer apparativen Technik (Hörgerät/CI) behoben werden kann.
Ich finde, man muss sich überlegen, wem man die Hörbehinderung mitteilt und in welcher Form. Als Matthias und ich vor etwa 2 Jahren umgezogen sind, haben wir beim Vorstellen bei den Nachbarn immer direkt auf unsere Hörbehinderung hingewiesen, und auch mit dem Zusatz: „Wenn wir mal nicht reagieren, dann sind wir nicht arrogant, sondern haben es einfach (akustisch) nicht mitbekommen."
Bis zum nächsten Wiederhören, Wiedersehen oder Wiedertreffen.

Ihr

Pascal Thomann

P.S.: Als Jugendlicher war es mir mal zu mühsam, mich mit jemandem, der stark nuschelte, zu unterhalten." Entschuldige, ich komme aus Holland" sagte ich zu ihm, „ich verstehe dich schlecht". Und plötzlich fing dieser Mensch an, sehr deutlich zu sprechen. Manchmal kann eine Notlüge auch helfen, dass langsamer und deutlicher gesprochen wird.

Barrierefreiheit hoch zwei: Herausforderungen für Menschen mit Seh- und Hörbehinderung

Am 9. Oktober 2024 fand im Louis-Braille-Center die Veranstaltung „Barrierefrei hoch zwei" statt, bei der sich Experten und Betroffene über die speziellen Herausforderungen für Menschen mit Seh- und Hörbehinderung austauschten.

Verkehrsplaner Joachim Becker erläuterte die Grenzen des Zwei-Sinne-Prinzips: Wenn Sehen und Hören beeinträchtigt sind, reichen akustische und visuelle Informationen nicht aus. Taktile Elemente, wie Vibrationstaster an Ampeln, sind wichtig – sie fehlen jedoch oft. Die Teilnehmer betonten die Notwendigkeit qualitativ hochwertiger Barrierefreiheitsmaßnahmen, um inklusive Mobilität zu fördern. Eine Schriftdolmetschung ermöglichte es allen, aktiv an der Diskussion teilzunehmen.

Die Veranstaltung war gut besucht und verdeutlichte, wie dringend zusätzliche Maßnahmen zur Inklusion gebraucht werden.

Jörg Winkler

Gemeinsam gegen Einsamkeit

Interessierte Besucher:innen

Am 5. November 2024 fand im Bürgersaal Wandsbek eine Veranstaltung der Hamburgischen Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V. statt.
Das Thema lautete: Gemeinsam gegen Einsamkeit. Monate vorher wurde die BdS Arbeitsgruppe UN-Behindertenrechtskonvention vom Organisationsteam Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V. kontaktiert. Es ging um eine barrierefreie Kommunikation. Der Bund der Schwerhörigen Hamburg war mit einem Stand vertreten. Die Vorträge und die Workshops konnten mit Schrift- oder Gebärdensprachdolmetschereinsatz verfolgt werden. Die Induktionshöranlage stand ebenfalls zur Verfügung.
Die Veranstaltung, von Dörte Maack professionell moderiert, begann mit eindrücklichen Grußworten von Ulrike Kloiber, der Senatskoordinatorin für die Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen.
„Bei den Begriffen „inklusive Gesundheitsförderung“ und „das geht nicht“ regt sich bei mir immer wieder Widerstand. Eigentlich sollte jede Veranstaltung inzwischen selbstverständlich inklusiv sein, ohne dass man das besonders betonen muss“, so Frau Kloiber.
Einsamkeit ist ein vielschichtiges Wort. Prof. Dr. Ingolf Prosetzky schilderte in seinem Vortrag, dass Alleinsein nicht zwangsläufig Einsamkeit bedeute, auch wer nicht alleine ist, könne sich einsam fühlen. Ist Einsamkeit ungesund?
Ja und nein. Einsamkeit gehört zum Leben dazu, wie zum Beispiel Trauer. Der Umgang damit ist ein Lernprozess.
Bei chronischen Zuständen könne Einsamkeit krank machen, verbunden mit wenig Lebensfreude. Um aus der Einsamkeit herauszukommen, sollte man sich kleine Ziele setzen und z.B. mit nachbarschaftlichen Kontakten anfangen: Miteinander sprechen, einander zuhören, Hilfe anbieten oder gemeinsam etwas unternehmen.
Prof. Dr. Sigrid Arnade, Aktivistin für die Rechte behinderter Menschen, insbesondere behinderter Frauen, zeigte in ihrem Vortrag „Empowerment gegen Einsamkeit“ auf, wie auf Basis der gesetzlich verankerten Menschenrechte und der UN-Behindertenrechtskonvention Strategien gegen Einsamkeit umgesetzt werden können. Fragestellungen wie: Auf welche Weise kann das Bewusstsein für die eigene Würde und die eigene Stärke erkannt und entwickelt werden? Oder: Wie können eigene Entscheidungen bewusst getroffen werden?, waren Inhalt ihres Vortrags.
Interessant war die Vorstellung des Projektes CORESZON und „Besser gesund leben“. CORESZON ist ein Trainingsprojekt des

Dörte Maack, Moderatorin

Universitätsklinikums Hamburg Eppendorf. Ziel des Projektes ist es, mit Stresssituationen besser umgehen zu lernen, und das eigene Wohlbefinden bewusst wahrzunehmen. Dazu werden Workshops und eine Trainerausbildung angeboten. Pflege - und Gesundheitsexperten des Angebots „Besser gesund leben“ unterstützen kognitiv beeinträchtigte Menschen, mit Problemen besser umzugehen, weniger krank zu sein und gesund zu leben.
Weitere Informationen finden Sie unter www.projekt-besser.de und www.coreszon.com
Impulsgebende Workshops zum Thema Bewegung, Unterstützung und Nachbarschaft rundeten den Tag ab.
Eines jedoch haben alle Angeote gemeinsam: An Hörbehinderte wurde so gut wie gar nicht gedacht!
Bei Fragen nach Dolmetschern oder technischen Voraussetzungen für Menschen mit Hörbehinderung mussten die Referenten eingestehen, dass diese Zielgruppe wenig oder gar nicht berücksichtigt wurde.
Und doch gibt es Menschen mit Hörbehinderung, die an allen Projekten teilnehmen möchten, auch wenn sie nicht direkt betroffen sind.
Die Referenten haben unsere Vorschläge gehört, ob diese umgesetzt werden, gilt es zu hinterfragen!
Ein Mitglied vom BdS fasst ihr Fazit der Veranstaltung so zusammen: „Einsamkeit kann nicht nur professionell angegangen werden, sondern gelingt eher auf der menschlichen Ebene über gemeinsame Themen, Aktivitäten und Unternehmungen. Im sozialen Bereich muss es Menschen geben, die dafür sorgen, dass es Anlaufstellen und Räumlichkeiten gibt, damit sich Menschen aus der Nachbarschaft begegnen können. Das Freiwilligen Engagement in diesem Bereich ist sehr wichtig, weil es niedrigschwellig ist. Die freiwillig Engagierten brauchen auch wieder Rahmenbedingungen, die von professionell Tätigen gewährleistet werden können.
Interessant war der Hinweis auf die vom Universitätsklinikum Hamburg Eppendorf entwickelte App COGITO, einem aktiven Trainingsprogramm für mehr Wohlbefinden. Über das individuelle Setzen von Erinnerungspunkten lassen sich zu jeder Zeit Übungen unter der App-Anleitung durchführen. Schöne Tageszitate runden das Programm ab. Probieren Sie es gern aus!
Unter dem Link https://www.hag-gesundheit.de/menu/veranstaltung können Sie alle Präsentationen und weiterführende Links zu der sehr gelungenen Veranstaltung nachlesen.
Reinschauen lohnt sich!

Frauke Braeschke und Ines Helke von der BdS e.V. Arbeitsgruppe UN-Behindertenrechtskonvention

Interview mit Frank Peters

Fides: Du kennst den BdS schon über 30 Jahre. Erzähl uns ein bisschen von früheren Zeiten!

Frank: In meinen jungen Jahren habe ich Fußball und später Handball in HSSV gespielt. Wenn man Mitglied im HSSV war, war man auch gleichzeitig Mitglied im BdS. Ich kann mich nicht mehr genau erinnern, wann ich eingetreten bin, vielleicht war ich acht Jahre alt. Aber ich erinnere mich an das Vereinsheim in Garstedt, wo wir damals noch gezeltet haben.

Fides: In späteren Jahren hast du für deine gleichaltrigen Freunde aus der Schwerhörigenschule und aus dem Verein ab und zu einen Disco-Abend organisiert.

Frank: Ja, der Abend war immer gut besucht. Wir hatten richtig tolle Musik, unterstützt von einer Nebelmaschine und einer Lichtorgel. Mit der Zeit kamen immer mehr Leute und wir brauchten sogar einen Türsteher. Unsere Einnahmen für Getränke lagen etwa bei ca. 1200 DM. Wir haben bis zum frühen Morgen gefeiert und auch im Verein übernachtet und erst am nächsten Tag nach einem gemeinsamen Frühstück aufgeräumt.

Fides: Die Zeiten haben sich geändert. Heute muss wegen der Nachbarn um 22 Uhr Schluss sein. Allerdings könnte man über Bluetooth weiter hören, ohne jemanden zu stören. Aber das ist natürlich nicht dasselbe.

Frank: Heute betreue ich die Facebook Seite für den Verein. Über diese Plattform ließen sich junge Menschen mühelos zu einem Treffen einladen, aber meine Zeit in der Jugendarbeit liegt hinter mir.

Fides: Aktuell organisierst du zusammen mit Verena die Cocktailgruppe.

Frank: In Verbindung mit anderen Gruppen, wie z.B. der Spielegruppe oder beim Sommerfest macht das ganz viel Spaß.

Fides: Hast du Verena im Verein kennengelernt?

Frank: Ja, wir kannten uns schon länger, aber bis es gefunkt hat, dauerte es einige Zeit.

Fides: Gehen wir zurück in Deine Kindheit. Wie war dein Weg als schlecht hörendes Kind?

Frank: Ich war vier oder fünf Jahre alt, als man feststellte, dass ich nicht auf Geräusche reagierte und nur noch lächelte. Mir wurde bewusst, dass ich anders war, weil ich durch die Schwerhörigkeit Schwierigkeiten hatte, Anschluss an andere Kinder zu finden. Ich konnte auch nur manchmal an Gesprächen

oder Spielen teilnehmen.

Fides: Haben deine Eltern erkannt, was dir fehlte?

Frank: Ja, meine Eltern und die Lehrer der Schwerhörigenschule haben mir sehr geholfen. Ich bekam die typischen Hörgeräte, die man vor der Brust trug und um den Bauch binden musste. In dieser Zeit war das für mich normal. Ich wurde von Anfang an intensiv im Lippenlesen, in der Sprachförderung und im Verstehen des Gehörten unterstützt.

Fides: Du warst also behütet.

Frank: Ja, das muss ich schon sagen. Aber als Jugendlicher wurde mir die Fürsorge meiner Mutter zuviel. Im Rückblick kann ich sie gut verstehen. Aber damals war ich rebellisch, manchmal aggressiv, hatte lange Haare... Ich wollte auf eigenen Füßen stehen und zog mit 17 Jahren aus. Nachdem ich die geschützte Welt der Schwerhörigenschule verlassen hatte, bin ich auf eine ganz andere, harte Realität gestoßen, mit der ich erst mal klarkommen musste.

Fides: Leider wird im beruflichen Bereich oft wenig Rücksicht auf eine Hörbehinderung genommen. Welche Erfahrungen hast du gemacht?

Frank: Nach meiner Ausbildung arbeitete ich als IT Spezialist und Bankbetriebswirt über 20 Jahre in verschiedenen Fachbereichen einer großen Bank in Hamburg. Das war zum Teil sehr anstrengend. Ich bin ein ehrgeiziger Mensch und möchte die mir gestellten Aufgaben schnell und gut erledigen. Ich lebte in einer anhaltenden Überbelastung, bis ich eines Tages richtig zusammenbrach. Ich bekam Schwindelanfälle, die auf Morbus Menière schließen ließen.

Schließlich habe ich gekündigt und fand an der Universität Hamburg eine Stelle als Datenbankentwickler und – administrator. Da bin ich heute noch und kann entspannter arbeiten als in der Bank.

Fides: Ich nehme an, dass Du hauptsächlich vor dem Bildschirm sitzt und auch im Homeoffice arbeiten kannst, dich also nicht ständig persönlich mit Menschen verbal auseinandersetzen musst.

Frank: Richtig. Außerdem trage ich seit Februar 2021 beidseitig ein Cochlea Implantat, und das hat für mich einen bedeutenden Fortschritt gebracht. Ich habe mich schnell daran gewöhnt und genieße die neuen Klangnuancen. Ich habe viel Neues ausprobiert. Jetzt kann ich tiefere Töne in ihrer gesamten Bandbreite gut wahrnehmen, was meine Teilhabe am Leben enorm verbessert. Beim Wandern oder im Dunklen kann ich mich besser auf den Weg konzentrieren, ohne ständig auf die Lippen der anderen schauen zu müssen. Ich verstehe Menschen sogar, wenn deren Mund verdeckt ist, und Videokonferenzen sind mittlerweile für mich problemlos möglich.

Fides: Wie gehst du damit um, wenn dir doch mal alles zuviel ist?

Frank: Musik ist für mich eine wunderbare Entspannung. Manchmal höre ich sie über Lautsprecher richtig laut, oder ich nutze Bluetooth-Direktstreaming, wenn ich niemanden stören möchte. Ich kann aber auch die absolute Stille sehr schätzen. Ich habe Tage, an denen ich zu Hause stundenlang ohne meine CIs bin. Ich beschäftige mich auch mit Atemtechnik. Wenn ich sie anwende werde ich sehr schnell ruhiger.

Fides: Ist Bewegung auch eine Erholung für dich?

Frank: Ich bin gerne in der Natur und in den Bergen unterwegs. Ich mache regelmäßig Fitness-und Ausdauer-

training, fahre gerne lange Strecken mit dem Fahrrad und gehe viel zu Fuß. In Cuxhaven habe ich zudem die Gartenarbeit für mich entdeckt, was mir viel Freude bereitet. Zwei Drittel meiner Zeit verbringe ich dort bei meiner Freundin.

Fides: Welche Verbesserungen wünschst du dir im technischen Bereich?

Frank: Ich wünsche mir vor allem mehr schriftliche Informationen auf Anzeigetafeln in der Bahn oder am Flughafen, insbesondere, wenn es zu Unregelmäßigkeiten kommt. Es wäre hilfreich, wenn solche Informationen zeitnah auf unsere Handys gesendet werden könnten.

Fides: Du kommst mit den derzeit verfügbaren technischen Hilfsmitteln gut zurecht. Was wünschst du dir von den Menschen, im Zusammenhang mit Deiner Hörbehinderung?

Frank: Einen ganz bestimmten Satz möchte ich am liebsten nicht mehr hören:“ Das merkt man dir ja gar nicht an!“ Oft wird dabei übersehen, dass ich trotzdem Herausforderungen habe und es mir manchmal schwerfällt, alles zu verstehen. Ich wünsche mir im Allgemeinen einen respektvolleren Umgang miteinander. Das abwertende Reden über andere Vereinsmitglieder sollte ein Ende finden. Der Austausch mit anderen Hörbehinderten ist für mich wertvoll und hilfreich. Gemeinsam Lösungen zu finden, ist für uns alle eine Unterstützung und Bereicherung

Fides: Am Ende unseres Gesprächs möchte ich noch einen witzigen Verhörer, den ich von dir gehört habe, wiedergeben:

Kommt ein Schwerhöriger zu McDonald`s und sagt: „Ein halbes Hähnchen bitte.“ Darauf der Mitarbeiter: „McChicken?“ Schreit der Schwerhörige:“ Hier essen, nicht wegschicken!“

Ich finde es schön, dass wir über unsere Hörbehinderung lachen können!

Das Gespräch mit Frank führte Fides Breuer

Und wieder ist ein liebes Herz stehengeblieben. Unsere „Berliner Schnauze“ Eva Koch hat uns verlassen. Wir sind sehr traurig. Aber das Leben geht weiter, die Erinnerung bleibt. Und wenn wir an Dich denken, lächeln wir und sagen: „Weißt Du noch?“

Die Damen der Kreativgruppe

Blick FANG

Foto Laura Kummer

Foto Claudia Cöllen

Foto Peter Treder

Foto Nicole Niemeyer

Foto Sabine Wurch

Foto Johann Drews

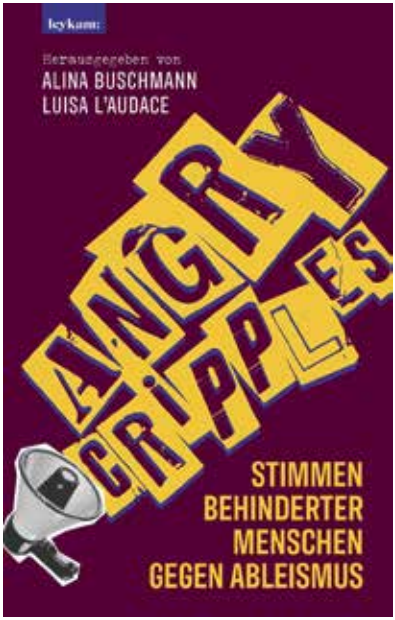
Foto Sabine Rosenboom

Foto Erika Andersson

Wunderbare Nebelfotos haben uns erreicht. Vielen Dank!
Unser nächstes Thema heißt: Was essen wir gerne im Winter? Macht ein paar schöne Bilder vom Einkaufen oder Zubereiten frischer Produkte.
Sendet Eure Fotos bis zum 1. Februar an redaktion@bds-hh.de

Wut, Widerstand und Hoffnung: Menschen mit Behinderung fordern Veränderung

Buchtipp



Das Buch „Angry Cripples – Stimmen behinderter Menschen gegen Ableismus“ von Alina Buschmann setzt sich intensiv mit dem Thema Ableismus auseinander. Es handelt von der Diskriminierung und den Vorurteilen, mit denen Menschen mit Behinderung in einer ableistischen Gesellschaft konfrontiert sind. Alina Buschmann sammelt in dem Buch die Stimmen behinderter Menschen, die wütend, enttäuscht und frustriert über die alltägliche und strukturelle Diskriminierung sprechen.

Das Buch beleuchtet nicht nur persönliche Erfahrungen, sondern stellt auch die Forderungen und Wünsche dieser Menschen in den Mittelpunkt. Es geht darum, wie behinderte Menschen immer wieder auf Hindernisse stoßen – sei es in der Arbeitswelt, im Gesundheitssystem, in der Politik oder im alltäglichen Miteinander. Die Autorin zeigt auf, wie tief Ableismus in unserer Gesellschaft verwurzelt ist und wie Menschen mit Behinderung sich dagegen wehren.

„Angry Cripples“ hat das Ziel, aufzuklären, Empathie zu schaffen und behinderte Menschen zu empowern, indem sie ihre Wut und Frustration in konstruktive Forderungen für eine gerechtere und inklusivere Welt umwandeln. Das Buch ist ein wichtiger Beitrag zur Diskussion um soziale Gerechtigkeit und fordert einen radikalen Wandel im Umgang mit Behinderung.

Ableismus bedeutet, dass Menschen mit Behinderung unfair behandelt werden. Das zeigt sich in Vorurteilen und Hindernissen, die es ihnen schwer machen, ein normales Leben zu führen und gleichberechtigt dabei zu sein.

Empowerment bedeutet, Menschen zu stärken und ihnen die Möglichkeit zu geben, ihr Leben selbstbestimmt zu gestalten. Es fördert Selbstvertrauen, Fähigkeiten und das Bewusstsein für eigene Rechte und Möglichkeiten.

Erscheinungsdatum: 25.09.2023
Verlag: Leykam
ISBN: 978-3-7011-8277-0

Jörg Winkler

Prüfung der Mitgliedsbeiträge und Zahlungsweise der Beiträge

Liebe Mitglieder des BdS,
wir möchten Sie bitten zu prüfen, ob Sie den richtigen Mitgliedsbeitrag an den BdS zahlen. Zur Erinnerung führen wir unsere Beiträge auf:

Erwachsene zahlen	8,00 Euro monatlich
Ehepartner zahlen	5,00 Euro (wenn der/die PartnerIn den vollen Beitrag zahlt)
Kinder und Schüler zahlen	2,00 Euro
Auszubildende und Studenten zahlen	4,00 Euro (gilt für die Erstausbildung, gilt nicht für das nebenberufliche Studium)
Unser Sozialbeitrag beträgt	3,00 Euro (nach Absprache und Vorlage eines Nachweises wie z.B. den ALG II- oder Wohngeldbescheid)
Firmen/Verbände zahlen	105,00 Euro

Selbstverständlich können auch höhere als die von der Mitgliederversammlung festgelegten Beiträge an den BdS gezahlt werden.

Die Zahlungsweise
Die Satzung des BdS sieht eine Zahlung der Mitgliedsbeiträge im Voraus bis spätestens zum 1. eines Quartals vor. Die Erhebung erfolgt im Lastschriftverfahren mit Einzugsermächtigung entweder jährlich, halbjährlich oder vierteljährlich. (Siehe § 4 Mitgliedsbeitrag)

Übrigens
Mehrkosten, die durch Rücklastschriften entstehen (z.B. wenn Sie uns einen Kontowechsel nicht mitgeteilt haben) trägt das Mitglied.

Bitte kommen Sie deshalb bei Kontowechsel rechtzeitig auf uns zu und informieren Sie uns auch bei Beitragsänderungen und Wohnortwechsel zeitnah. Vielen Dank.

Der Vorstand und Christiane Strietzel

Schmunzelserie – Folge 4

Ich habe gerade
ganz viel
um die Ohren.

Illustration Anke Müller

Hast du Lust auf Sport? Werde Mitglied im HSSV

Bowling mit Spass und Erfolg

Nach dem erfolgreichen Abschneiden bei der Bowling-Meisterschaft des DSSV in Berlin geht es für die Bowling-Sparte des HSSV (Hamburger Schwerhörigen Sportverein) voller Elan weiter! Bei uns steht nicht nur der Sport, sondern auch der Spaß und das Miteinander im Vordergrund. Egal, ob Anfänger oder erfahrener Bowler – bei uns ist jeder willkommen. Unser Training findet etwa alle 2-3 Wochen sonntags um 10 Uhr im Bowlingcenter Othmarschen (Baurstr. 1–3) statt und dauert rund drei Stunden. Es ist die perfekte Gelegenheit, um in die Sportart hineinzuschnuppern, deine Technik zu verbessern und Teil unserer Gemeinschaft zu werden.

Interesse? Dann schau gerne mal vorbei! Weitere Informationen sowie die nächsten Termine erhältst du auf Anfrage per E-Mail bei unserem Bowling-Obmann Jan-Christian Menk unter: jan.menkhssvbowling@icloud.com.

Wir freuen uns auf dich – Let's bowl!

Jan Menk

GRUPPE HÖREND

Liebe Mitglieder und alle Interessierten!

Die Gruppe Hörend trifft sich am Mittwoch, den **5. Februar 2025 um 17.30 Uhr** im Saal des Vereinsgebäudes.
Dabei wird es bei unserer Gruppe „Hörend“ um die Kommunikation zwischen uns Menschen mit Hörbehinderung und Hörenden gehen.
In der Vergangenheit hatten wir häufig sehr lebhafte und interessante Diskussionen. Wir freuen uns auf einen Austausch mit Euch.
Es sind auch Betroffene und Interessierte herzlich willkommen, die noch nicht bei uns waren. Hörende Partner oder Familienangehörige sind ebenfalls gerne gesehen.
Wir freuen uns über Anregungen und Themenvorschläge!
Sendet diese und Eure Anmeldungen bitte bis zum 3.2.2025 an die folgende E-Mail Adresse: hoerend@bds-hh.de
Fragen könnt Ihr jederzeit ebenfalls an diese E-Mail Adresse schicken!
Falls Ihr an einem Treffen Interesse habt und an dem Wochentag keine Zeit habt, gebt uns bitte auch dann eine Rückmeldung. Wir hoffen auf zahlreiches Erscheinen!
Team „Hörend“

Insa Grebe und Klaus Mourgues

KOCHGRUPPE

Liebe Mitglieder,
wir wollen demnächst mit Euch zusammen kochen, essen, uns unterhalten, und uns besser kennenlernen.
Die Kochgruppe findet jeden 2. Samstag im Monat um 13 Uhr mit einer Dauer von ca. 2 Stunden im BdS Vereinshaus statt.
Termine:
11. Januar: 13.00 Uhr (Anmeldeschluss: 3.1.2025)
8. Februar: Uhrzeit folgt (Anmeldeschluss: 8.2.2025)
Änderungen bleiben vorbehalten und werden per Rundschreiben bekannt gegeben!
Kosten: zwischen 5 und 10 Euro, exkl. Getränke.
Zur besseren Organisation und Planung bitten wir für alle Termine um Anmeldung (eine Woche vorher freitags) per Mail, bitte direkt an kochgruppe@bds-hh.de

Wir freuen uns auf euch!
Viele Grüße vom Kochgruppe Team

Karla Scharnitzky und Jan Ammer

SELBSTHILFEGRUPPE ELTERN HÖRBEHINDERTER KINDER IM BDS E.V.

Terminüberblick

• Freitag, den **24.1.2025 von 16.00 Uhr bis 17.00 Uhr:** Workshop Gebärden mit SIGNdigital

• Freitag, den **24.1.2025 von 17.00 Uhr bis 18.00 Uhr:** Workshop Kommunikation, Gebärden und Gebärdenpoesie `HappyHands`

• Freitag, den **21.2.2025 von 16.00 Uhr bis 17.00 Uhr:** Workshop Gebärden mit SIGNdigital

• Freitag, den **21.2.2025 von 17.00 Uhr bis 18.00 Uhr:** Workshop Kommunikation, Gebärden und Gebärdenpoesie `HappyHands`

• Sonntag, den **9.2.2025** bietet die Selbsthilfegruppe Eltern hörbehinderter Kinder im BdS e.V. und die Kinder- und Jugendgruppe im BdS e.V. einen Informationstag an.
- von 10.00 Uhr bis gegen 11.00 Uhr Kennenlernen in einer Frühstücksrunde
- von 11.00 Uhr bis gegen 12.00 Uhr Vorstellung Willkommensbox von Geburt bis zu 3 Jahren, Projekt vom Bundeselternverband gehörloser Kinder e.V.
- gegen 12.12 Uhr bis gegen 13.13 Uhr Vorstellung Projektidee Empowerment von der Kinder-und Jugendgruppe im BdS e.V.
- Pause fürs netzwerken und austauschen
- gegen 14.00 Uhr bis gegen 15.15 Uhr Pla-

nung Freizeitwochenende im Herbst mit Projektleitung von der Selbsthilfegruppe Eltern hörbehinderter Kinder im BdS e.V. und von der Kinder- und Jugendgruppe im BdS e.V.
- Fachliche Beratung für Eltern hörbehinderter Kleinkinder und für Schulkinder je nach Bedarf

• Samstag, den **22.2.2025** bietet der Bundeselternverband gehörloser Kinder e.V. ein Online Vortrag mit Dr. Karen Jahn, Diplom Psychologin und psychisch Psychotherapeutin, und anschließender Diskussion zu dem Thema „So bin ich? So soll ich sein?“ Selbsteinschätzung und Fremdeinschätzung bei Kindern, Jugendlichen mit Hörbeeinträchtigung. Wenn Kinder oder Jugendliche mit einer Hörhilfe versorgt werden, verändert das nicht nur die Eigenwahrnehmung, sondern auch die Wahrnehmung des Umfeldes. Dr. Karen Jahn wird uns kurzweilig und lösungsorientiert erläutern, wie wir als Eltern den Prozess der Akzeptanz begleiten können und mit uns im Anschluss in den Austausch gehen.

Bei allen Terminen bitte online anmelden.
Weitere Informationen können auf der Homepage abgerufen werden.
• *https://bds-hh.de/*

Ines Helke

Radtouren

Am 3. Oktober haben wir uns für die letzte Radtour in diesem Jahr in Volksdorf getroffen. Wir sind bei Sonnenschein quer durch Hamburgs Norden geradelt. Astrid Marquardt hat uns geführt und wir haben interessante Zwischenstopps gemacht. Bei den Teichwiesen haben wir die Natur bewundert. Im Winterquartier unserer Schwäne im Eppendorfer Mühlenteich haben wir uns über die lebenslange Treue der Schwäne unterhalten. Auf dem Ohlsdorfer Friedhof besuchten wir die Grabstätten von Jan Fedder und Loki und Helmut Schmidt. Nach einer 31 km langen Radtour haben wir den schönen Tag in einem Cafe ausklingen lassen.
Wer Interesse an Radtouren hat oder eine Radtour organisieren möchte, kann sich unter der E-Mail-Adresse beim Organisationsteam Astrid Marquardt, Jan Ammer und Michel Sellin anmelden: fahrradgruppe@bds-hh.de

Radler Grüße

Klaus Mourgues

Jahreszeit Herbst trifft Kastanien, Blätter und Zierkürbis

Am Samstag, den 26.10.2024, fand wieder ein Treffen des Projekts „Generation 55 plus“ statt. Thema war an diesem Tag die Jahreszeit „Herbst“.
An diesem Nachmittag wurden die Tische herbstlich dekoriert. Es gab eine selbstgemachte Kürbissuppe und einen schönen Nachtisch. Nachdem sich alle gestärkt hatten, ging es in den Informationsaustausch. Jeder konnte sich hierzu persönlich einbringen.

Jahreszeit Herbst trifft Kastanien, Blätter, Zierkürbis und nette Geselligkeit.

Eine Teilnehmerin berichtete über den Verein „Leben mit Usher Syndrom e.V.“
Dieser Verein hat ein Seminar für Menschen mit Usher der Generation 50 plus angeboten. Ihr hat dieses Seminar sehr gut gefallen.
Das Thema Partizipation im höheren Alter wurde angesprochen. Wichtig ist Teilhabe, damit wir zum Beispiel beim Arztbesuch oder Krankenhausaufenthalt eine barrierefreie Kommunikation finden.
An diesem Herbstnachmittag sangen wir mutig ein schönes Herbstlied. Am Ende des gemeinsamen Nachmittages wurde es spannend mit der Frage. Wer bekommt dieses Mal die Blümchen mit nach Hause, welche am gedeckten Herbsttisch ihren Platz hatten? Blumen machen das Leben bunt!

Mit Unterstützung digitaler Spracherkennung wurde ein Herbstlied gesungen und mit Gebärden begleitet.

Das Projekt „Generation 55 plus“ ist mit vier Terminen jeweils zur Jahreszeit passend probeweise gelaufen.
Anlass war vor über zwölf Monaten beim „Dialog mit dem BdS Vorstand“ die Frage, was der Verein BdS für Seniorinnen und Senioren anbietet. Viele sind Mitglied im Verein seit ihrer Jugendzeit.
Aktuell gibt es verschiedene Angebote Richtung Generation plus. In den Medien kann zunehmend über Generation plus nachgelesen werden.
Die Gesellschaft wird aufgrund der besseren medizinischen Gesundheitsversorgung in den nächsten Jahren älter werden.
Wer „50“ Jahre jung ist, hat noch viele Jahre vor sich. Dafür braucht es nicht nur medizinische Versorgung, sondern entsprechende Lebensqualität wie unter anderem soziale Kontakte.
Eine Teilnehmerin beim Projekt „Generation 55 plus“ hat schriftlich dargelegt, was ihr am Herzen liegt.
Für sie wären folgende Themen ein Anliegen:

- Gesundheit, Bewegung und Behinderungen
- Altersdiskriminierung
- Digitalisierung, Lernen, Bildung
- Engagement, Teilhabe und Einsamkeit im Alter
- Kommune und Quartier, Vernetzung im Stadtteil
- Pflege und Demenz
- Verbraucherschutz
- Wohnen
- Reisen, Hobbies, Leidenschaften

Der DSB und der Schwerhörigen-Verein Berlin haben vor Monaten angefragt wie es mit dem Projekt „Generation 55 plus“ klappt. Es scheint, dass auch sie etwas zu dem Thema anbieten wollen. Wie es mit dem Projekt „Generation 55 plus“ in Zukunft weitergeht, entscheiden die BdS Mitglieder.

Astrid Marquardt, Ines Helke, Karen Wittwer, Regina Böning und Sylvia Petersen

CI-GRUPPE

Liebe Leserinnen und Leser,

wenn Sie diesen BdS aktuell in den Händen halten steht der Jahreswechsel kurz bevor!
Ihnen und Ihrer Familie einen gesunden Jahresausklang und für das neue Jahr 2025 alles Gute, Zufriedenheit und immer ein offenes Ohr.
Einer der wichtigsten Wünsche für die meisten Betroffenen ist sicherlich, dass sie sich im täglichen Leben eine Erleichterung im Hörverstehen wünschen. Es kann die Kommunikation mit den Mitmenschen sein, aber für einige auch inzwischen der Genuss der Musik.
Wichtig an dieser Stelle ist aber, dass trotz einer möglichen Versorgung mit einem Cochlea Implantat, das Hören eingeschränkt bleibt und ein CI lediglich eine Unterstützung sein kann. Diese „Unterstützung im Hören“ hilft weltweit so vielen Menschen, dass viele von Ihnen sagen, sie würden sich immer wieder solch einer Operation unterziehen. Es gibt Menschen, die zufrieden mit dem Cochlea Implantat sind, es gibt aber auch CI-Träger, die von den Höreindrücken mit dem CI nicht überzeugt/zufrieden sind. Hier gilt es dann genau hinzuschauen bzw. hinzuhören, warum diese Personen nicht, wie ursprünglich erhofft, zufrieden mit dem CI sind.

Aus diesem Grund laden wir Sie gerne ein, am **23.1.2025 um 17.00 Uhr** in der CI-Gruppe zu sein, um sich mit Gleichbetroffenen auszutauschen. Gerade in der Entscheidungsfindung für oder gegen ein CI kann oft ein Austausch unter CI-Trägern eine wertvolle „Motivation“ sein.
Und natürlich – jedes Jahr im Februar feiert die CI-Gruppe ihren Geburtstag – diesmal den volljährigen bzw. den 18. Geburtstag. Seien Sie am **27.2.2025 um 17.00 Uhr** herzlich willkommen!
Für eine barrierefreie Kommunikation wird eine Schriftdolmetscherin anwesend sein.
Auf ein gutes Jahr 2025 mit vielen interessanten akustischen Erlebnissen.

Ihr, Matthias Schulz und Pascal Thomann
CI-Gruppe im BdS e.V.

ZWISCHENSTATION

Der bereits zum 16. Mal veranstaltete Line-Dance-Workshop hat am 19.10.2024 wieder für einen vollen Saal gesorgt. Wie immer wurde zu Choreografien in Reihen vor- und nebeneinander das Tanzbein geschwungen. Auch der Ablauf hat sich bewährt: Zuerst wurde die Schrittabfolge in „Trockenübungen“ und ohne Musik einstudiert und danach mit Musik eifrig trainiert. Traditionell zum Abschluss gab es wieder „American Food“: Burger zum selbstbelegen, Pommes und andere Snacks.

Unser großer Dank geht an unsere Referentinnen Mila Schmidt und Marion Dittmann, die wiederholt gekonnt und mit Lust und Laune uns durch den Workshop geführt haben.

Ankündigung: Die Zwischenstation bietet für Euch bereits zum vierten Mal nach 2008, 2014 und 2017 wieder ein Freizeitwochenende an. Dieses Mal geht es an die Ostsee nach Lenste bei Grömitz. Weitere Informationen folgen demnächst.

Nächste Termine:
11.1.2025, 18.00 Uhr: 18 Jahre Zwischenstation im Vereinskeller
8.2.2025, 18.00 Uhr: Bowling
1.3.2025, 18.00 Uhr: Faschingsparty im Vereinskeller
2.-5.10.2025: Freizeitwochenende in Lenste bei Grömitz (Ostsee)

Anmeldungen bitte per Mail an:
zwischenstation@bds-hh.de

Das Team von der Zwischenstation:
Claudia Cöllen, Nicole Niemeyer, Tobias Hoff und Torsten Kripke

Die Kreativgruppe hält Winterschlaf

Wir Damen der Kreativgruppe machen jetzt erst einmal eine Winterpause.

Wir sehen uns am Montag, den **17. Februar 2025**, hoffentlich alle gesund und munter wieder.

Ein frohes neues Jahr 2025 wünschen

Die Damen der Kreativgruppe

Frauentreff-Termine

Die Frauen besuchen am **12. Januar** eine Ausstellung im Altonaer Museum: „Deutschland um 1980, einer bewegende Zeitreise“.
Am **16. Februar** treffen die Frauen sich im Vereinshaus in der Wagnerstraße. Einfach nur, um zu klönen, Kaffee oder Tee zu trinken und Pläne für das neue Jahr zu schmieden.

Sylvia Petersen

Frauentreff: Ausflug ins Museum der Natur Hamburg

Unser Frauentreff besuchte am 19. Oktober das Museum der Natur Hamburg.
Es liegt in der Nähe der Universität in der Bundesstraße und zeigt nur einen kleinen Teil seiner ca. 10 Millionen Sammlungsschätze.
Es wurde 1891 als Naturhistorisches Museum am Steintorwall gegründet. 1943 ist das Gebäude abgebrannt.
Die Sammlungen kamen dann in den Besitz der Universität. Seit 1974 ist das Museum am heutigen Standort.
2014 wurde das CeNak gegründet mit dem Ziel der Schaffung eines einheitlichen Museums für Naturkunde, das auch die mineralogischen und geologischen Sammlungen der Universität beinhalten sollte.
2021 wurde das CeNak mit dem Zoologischen Forschungsmuseum Alexander König in Bonn zusammen geführt und Teil der Leibniz-Gemeinschaft.
2022 wurde das CeNak umbenannt in Museum der Natur Hamburg und gehört zum Leibniz-Institut zur Analyse des Biodiversitätswandels.
Wir Frauen konnten viele interessante Tiere bewundern und erfuhren auch, wie zum Beispiel das frühere Maskottchen des NDR, das Walroß Antje, für das Museum präpariert und hergerichtet wurde.
Der Eintritt ist frei, ein Besuch lohnt sich!

Sylvia Petersen

„Café Digital“ für die Generation Plus

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Generation Plus!
Unsere nächsten Treffen im Café Digital finden statt jeweils mittwochs, den **den 8. Januar 2025, am 5. Februar 2025.**
Möchtet Ihr mehr lernen über Fotos, Nachrichten oder WhatsApp-Gruppen per Smartphone? Oder habt Ihr Fragen zum Thema Sicherheit im Internet oder Videokonferenzen? Bringt Eure Handys oder Laptops mit, -anschalten, fertig, los! Unsere Fachberater beantworten Fragen und geben Euch Tipps.
Ab 14:30 Uhr könnt Ihr mit uns Kaffee trinken und klönen. Dabei erfahren wir schon mal Eure Fragen. Es wäre sehr hilfreich, wenn Ihr die Fragen gleichzeitig mit der Anmeldung formulieren könntet.
Um 15:00 Uhr beginnt die individuelle „Unterrichtsstunde“ **bis 16:30 Uhr.**
Die Teilnahme ist nur mit Anmeldung möglich: Cafe-digital@bds-hh.de oder telefonisch 040/291605.
Kommt vorbei und nutzt die Gelegenheit, zukünftig mit mehr Sicherheit und Spaß online zu kommunizieren.
Das Hörberatungszentrum HörBiz ist während des „Café Digital“ geöffnet. Wer Jörg Winkler sprechen möchte, kann einen gesonderten Termin vereinbaren. (joerg-winkler@bds-hh.de)

Fides Breuer, Helmar Bucher, Arndt Reimers, Sabine Rosenboom, Jürgen Schädig

Feierabendgruppe

Der Name täuscht: In der Feierabendgruppe legen wir unsere Füße nicht auf den Tisch und faulenzen. Sondern wir - Schwerhörige, Ertaubte, CI-Träger und Interessierte - wollen die Arbeit hinter uns lassen und einen Ausgleich zum Alltag schaffen. Ein weiteres Ziel der Gruppe ist der Kontakt und Austausch untereinander, sowie Angebote zu relevanten Themen. Wir werden von Schriftdolmetschern begleitet.
In der Gruppe profitieren wir jedes Mal von den Fragen und Ideen der Teilnehmenden, die uns zu interessanten Gesprächen führen. Auch wenn ihr nicht mehr arbeitet seid ihr herzlich willkommen in der Gruppe.
Die nächsten Termine sind am **3. Januar** und **7. Februar 2025.**
Unsere Kontaktadresse lautet: feierabendgruppe@bds-hh.de

Schöne Grüße
Andreas Scholz und Sabine Rosenboom

Spieleabendgruppe

Beim Spiel kann man einen Menschen in einer Stunde besser kennen lernen als im Gespräch in einem Jahr“ (Platon).

Ob jung oder alt, jeder ist herzlich willkommen. Es wäre schön, wenn Ihr auch Spiele mitbringen würdet. Wir freuen uns immer auf neue Gesichter. Die Spieleabende finden im Saal vom BdS statt jeweils ab 18:00 Uhr: **Freitag, 24. Januar** und **21. Februar 2025.**

Beim Spieleabend kannst Du Deinen Adrenalinspiegel beim Pokertisch in die Höhe steigen lassen oder Deine „Bluff-Taktik“ verfeinern. Oder Du wirst Deinen Spaß bei den vielen Gesellschaftsspielen wie TAC haben.

Möchtest Du auch Deine Lachmuskeln beim Spielen trainieren oder Deinen Spieltrieb ausleben?

Nach der Anmeldung wird es weitere Infos über das Angebot von Getränken oder Essen geben. Bei Fragen könnt Ihr mich per E-Mail erreichen:
spielegruppe@bds-hh.de

Bleibt gesund und hoffentlich bis bald!

Klaus Mourgues

Malgruppe

Hallo liebe Freunde der Malgruppe, liebe Mitglieder und Leser der BdS aktuell,

ein neues Jahr hat angefangen und ich hoffe, Sie sind mit guten Vorsätzen ins Jahr 2025 gestartet. Es müssen ja nicht immer gleich die ganz großen Ziele sein, auch kleine Veränderungen tragen schon zur Motivation bei. Wie wäre es mal mit einem Schnuppertag in einer anderen Gruppe im BdS? Mal etwas ausprobieren, was eigentlich nicht unbedingt „dein Ding“ ist. Dabei einfach nur nette Leute treffen, Neues, Kreatives ausprobieren. Malen kann man nicht nur mit Pinseln und Stiften. Malunterlagen können außer Papier auch andere Materialien sein.

Falls euer Interesse geweckt ist: Wir treffen uns wieder am **15. Januar 2025** und am **19. Februar 2025 um 17 Uhr** in der Wagnerstraße.
Bitte bringt Papier und Malstifte Eurer Wahl mit. Jeder ist herzlich willkommen, auch jene die vorher noch nicht gemalt haben.

Um Anmeldung wird gebeten:
Malgruppe@bds-hh.de

Sabine Heyde-Dannenberg

Kontakte zu den Gruppen im BDS

Arbeitsgruppe UN-Behindertenrechtskonvention Frauke Braeschke u. Ines Helke	AG-inklusion@bds-hh.de
CI-Gruppe | Pascal Thomann	ci-gruppe@bds-hh.de
Cocktailgruppe | Verena Kieselbach u. Frank Peters	cocktailgruppe@bds-hh.de
Fahrradgruppe | Michael Sellin	fahrradgruppe@bds-hh.de
Café Digital | Fides Breuer u. Sabine Rosenboom	cafe-digital@bds-hh.de Tel.: 040-291605
Feierabendgruppe | Andreas Scholz u. Sabine Rosenboom	feierabendgruppe@bds-hh.de
Frauentreff | Sylvia Petersen	frauentreff@bds-hh.de
Gruppe „Hörend“ | Insa Grebe und Klaus Mourgues	hoerend@bds-hh.de
Hamburger Schwerhörigen-Sportverein von 1977 e.V. (HSSV) | Karl-Friedrich Harders	vorstand@hssv-hamburg.de
Kinder- u. Jugendgruppe | Ines Helke u. Nele Möller	kinder-jugend@bds-hh.de
Klönschnack | Andreas Scholz	kloenschnack@bds-hh.de
Kochgruppe | Karla Scharnitzky u. Jan Ammer	kochgruppe@bds-hh.de
Kreativgruppe | Irmgard Hallbauer	kreativgruppe@bds-hh.de
Malgruppe | Sabine Heyde-Dannenberg	malgruppe@bds-hh.de
Selbsthilfegruppe | Imke Pickenbrock	selbsthilfegruppe@bds-hh.de
Selbsthilfegruppe „Morbus Menière“ | Christine Libuda	SHG-MorbusMeniere@bds-hh.de
Selbsthilfegruppe Eltern hörbehinderter Kinder | Miriam Scheele u. Ines Helke	eltern-hoerbehinderter-kinder@bds-hh.de
Spieleabendgruppe | Klaus Mourgues	spielegruppe@bds-hh.de
TAC-DAY | Michael Sellin	tac-gruppe@bds-hh.de
Theatergruppe | Hedda Kretzmann	theatergruppe@bds-hh.de Tel./Fax: 040-61 71 97
Zwischenstation | Tobias Hoff	zwischenstation@bds-hh.de www.zwischenstation.npage.de

BDS-INTERN

BÜRO-ÖFFNUNGSZEITEN

Wir sind für Sie da:

Montag:	**09.00 bis 17.00 Uhr**
Dienstag:	**09.00 bis 17.00 Uhr**
Mittwoch:	**09.00 bis 17.00 Uhr**
Donnerstag:	**13.00 bis 18.00 Uhr**
Freitag:	**geschlossen**

Unsere Geschäftsstelle bleibt geschlossen vom 23.12.2024 bis zum 3.1.2025. Am 6. Januar sind wir wieder für Sie da.

WIR FREUEN UNS ÜBER NEUE MITGLIEDER, DARUNTER SIND:

Kersten Kraake
Hildegard Bono-Höffling
Torsten Wrieden
Petra Wessel
Benita Exter

HERZLICH WILLKOMMEN!

SPENDEN

Anonym	160,00 €
Anne-Friederike Grupen	10,00 €
Antje Palm	100,00 €
Anonym	100,00 €
Claudia Gaertner	250,00 €
Spenden für Beratung	50,00 €
Frosch	22,30 €
Insgesamt	**692,30 €**

ALLEN SPENDERN SEI HERZLICH GEDANKT!

VERSTORBENE MITGLIEDER

In Gedenken an folgende Mitglieder:
Eva Koch Uwe Otto

Herausgeber:	Bund der Schwerhörigen e.V., Wagnerstr. 42, 22081 Hamburg Tel.: 040/291605, Fax: 040/2997265 E-Mail: info@bds-hh.de, WEB: www.bds-hh.de, www.hoerbiz.de
	Bankverbindung: Hamburger Sparkasse, Kto. 1015/213380, BLZ: 200 505 50 IBAN: DE27 2005 0550 1015 2133 80, BIC: HASPDEHHXXX
Redaktionsteam:	Fides Breuer, Peter Treder, Christiane Strietzel
Titelfoto:	Adobe Stock Olga Rai
Layout:	CC-Grafikart, Claudia Cöllen, Alter Postweg 125, 21220 Seevetal
Versand:	Christiane Strietzel, Ilona Treder
Vorstand:	Klaus Mourgues, Andreas Scholz, Sabine Rosenboom, Friederike Herr, Torsten Kripke, Ines Helke.
E-Mail:	vorstand@bds-hh.de

„BdS aktuell“ erscheint alle zwei Monate. Der Bezug ist im Mitgliedsbeitrag enthalten. Namentlich gekennzeichnete Beiträge werden von den Autoren selbst verantwortet. Sie geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Kürzungen der Beiträge vorbehalten! Für unverlangt eingesandte Artikel besteht kein Recht auf Veröffentlichung.

➡ Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der 1. Februar 2025.

Werden auch Sie Mitglied im ...

BUND DER SCHWERHÖRIGEN HAMBURG e.V.

Wir bieten Ihnen:
- Gespräche mit Betroffenen
- Gesellige Veranstaltungen und Ausflüge
- Regelmäßige Treffen
- Verschiedene Kurse
- Auswege aus der Isolation

Der **Bund der Schwerhörigen e.V.** setzt sich für die Belange der Schwerhörigen und Ertaubten ein und vertritt die Interessen der Betroffenen!

Nur eine große Mitgliederzahl gewährleistet die Interessenvertretung der Betroffenen in der Öffentlichkeit. Dadurch wird die Hilfe für den Einzelnen erst möglich.

HÖR-BERATUNGS- und INFORMATIONSZENTRUM

eine Einrichtung des **Bundes der Schwerhörigen e.V.** Hamburg

DSB-Beratungsstelle DSB DSB-ZERTIFIZIERT

Bei uns erhalten Sie Informationen und Beratungen zu allen Themen rund um die Schwerhörigkeit:

- Technische Hilfen
- Antrag von Schwerbehindertenausweisen
- Unterstützung bei Behördengängen
- Hilfe bei Schwierigkeiten am Arbeitsplatz
- Vermittlung von Schriftdolmetschern
- und vieles mehr...

Wagnerstr. 42, 22081 Hamburg
(Nähe U-Bahn Hamburger Straße)
Tel.: 040-291605, Fax: 040-2997265
E-Mail: hoerberatung@bds-hh.de
www.bds-hh.de
www.hoerbiz.de

Technische Hilfen (z. B. optische Signalanlagen für Telefon und Tür, Zusatzgeräte zum besseren Telefonieren, Geräte für besseres Hören beim Fernsehen) können vorgeführt und teilweise zur Probe ausgeliehen werden (kein Verkauf).

Sie sind schwerhörig? – Wir haben ein Ohr für Sie!

Das HörBiz wird gefördert durch die Behörde für Arbeit, Gesundheit, Soziales, Familie und Integration

Hamburg | Sozialbehörde